FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

I REGOLAMENTI FITNESS IN ACQUA E ACQUA CROSS TRAINING

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

GLI OBIETTIVI

Le competizioni di Fitness e di Acqua Cross Training in acqua hanno l'obiettivo di promuovere e diffondere questa disciplina all'interno delle Società Sportive, valorizzandone la dimensione amatoriale e ricreativa.

Rappresentano un'occasione di aggregazione, condivisione e motivazione per tutti i partecipanti ai corsi, espressi in un contesto diverso dalla lezione quotidiana.

La FIN dal 2007 ha portato avanti questo settore coinvolgendo in ogni stagione sino a 600 praticanti di ogni età e genere a partecipare e cimentarsi nei Criterium confrontandosi con gruppi provenienti da tutta Italia.

SONO STATE INTRODOTTE 3 CATEGORIE

Categoria Principianti allievi inesperti, programma semplice e routine di gara di durata ridotta

Categoria Over – pari ai Principianti ma almeno il 50% del team deve essere Over 65 anni

Avanzati - allievi più esperti, programma con maggiori difficoltà, routine di gara piu lunga

COSA SI PRESENTA IN GARA:

La gara è aperta a tutti — uomini e donne, giovani e meno giovani — e prevede la presentazione di una sequenza (**routine di gara**) che combina esercizi obbligatori ed esercizi liberi.

La valutazione tiene conto non solo degli aspetti tecnici e coreografici, ma anche del lavoro di gruppo, della sincronia e della capacità di esprimere in acqua un'esecuzione armonica e ben strutturata.

COME PARTECIPARE:

SETTORE PROPAGANDA AREA FITNESS

I partecipanti devono essere Tesserati al Settore Propaganda

I Comitati Regionali hanno la facoltà di organizzare fasi di gara a livello regionale o interregionale, anche in collaborazione con le regioni limitrofe, con l'obiettivo di offrire ai partecipanti ulteriori occasioni di confronto, crescita e divertimento.

Queste manifestazioni rappresentano un'opportunità preziosa per valorizzare il lavoro svolto quotidianamente nei corsi, stimolare la motivazione dei gruppi e consolidare lo spirito di squadra in un contesto competitivo ma allo stesso tempo inclusivo e amatoriale.

Le fasi territoriali costituiscono inoltre un importante momento di preparazione per le squadre, che potranno così affrontare con maggiore esperienza e consapevolezza la fase nazionale.

Per queste fasi è prevista una **Commissione Tecnica di valutazione** , composta da un **1 Tecnico Coordinatore Esperto** e **2 Tecnici-Istruttori FIN di Fitness in acqua**, scelti tra coloro che presentano le squadre e che già possiedono comprovata esperienza nelle competizioni.

Programma Categorie
Principianti e Over 65

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

Composizione squadre: 6 – 8 partecipanti senza distinzione di genere

Routine di gara: 4 esercizi obbligatori previsti dal regolamento **+ esercizi liberi** scelti dal tecnico preparatore
Le routine proposte sono volutamente semplici e composte in prevalenza da esercizi abitualmente svolti durante le normali lezioni di Fitness in acqua senza difficoltà tecniche elevate.

Modalità d'esecuzione: tutti i componenti devono eseguire gli esercizi **all'unisono**, con la stessa ampiezza, velocità, fronte e piano di lavoro, al fine di garantire la migliore sincronia possibile.

Durata: 2 min. - 2,30 min +/- 10 sec.

Musica: in 4/4, di vario genere a scelta libera , mix di 2 brani senza pause, BPM 90/150 max.
L'utilizzo del Tempo Acquatico o del ½ Tempo Acquatico costituisce la base prevalente delle routine

Inizio - Fine routine: è possibile (ma facoltativo) effettuare esercizi asincroni tra i vari componenti della squadra per creare schieramenti differenti per un **massimo di 32 BPM T.R.**

Posizione Istruttore: a bordo vasca di fianco o lateralmente alla Commissione di Valutazione, ha facoltà di fornire **indicazioni gestuali alla squadra** ed eventualmente riprodurre a secco la stessa coreografia

Abbigliamento: costume intero/slip o due pezzi da nuoto + cuffia o capelli raccolti+ panta scuri lunghi

4 Esercizi Obbligatori

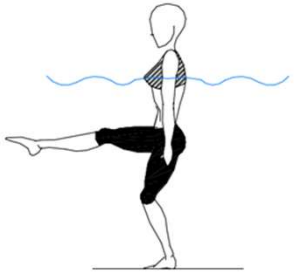
Categorie Principianti e Over 65

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

1

8 Calci alternati

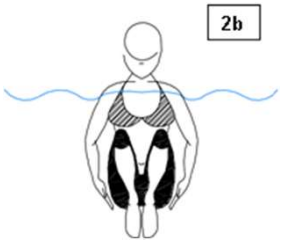
Esecuzione T.A.
16 T.R.



2

4 Salti in raccolta

Esecuzione T.A.
16 T.R.



3

4 Aperture chiusure

Esecuzione T.A.
16 T.R.

4

4 Spinte simultanee

Esecuzione T.A.
16 T.R.

Criteri esecutivi

- le ripetizioni di ogni esercizio devono essere consecutive
- si eseguono in qualsiasi parte della routine - facoltativamente consecutivi o separati
- esclusivamente l'esercizio 1 va eseguito in spostamento (fronti e direzioni differenti) per cambiare schieramento
- gli arti superiori devono essere identici in ogni ripetizione
- vanno eseguiti di fronte o di fianco alla giuria mai di spalle

ESERCIZI LIBERI DELLA ROUTINE DI GARA
Categorie Principianti e Over 65

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO SETTORE PROPAGANDA AREA FITNESS

ESERCIZI CONSIGLIATI/AMMESSI

Esercizi tipici delle lezioni fitness in acqua:

- corse-andature
- salti-saltelli
- calci – vari esercizi arti inferiori simmetrici o asimmetrici su vari piani
- rotazioni/avvitamenti corpo
- movimenti degli arti superiori in acqua a supporto di spostamenti, bilanciamento del corpo o a scopo coordinativo

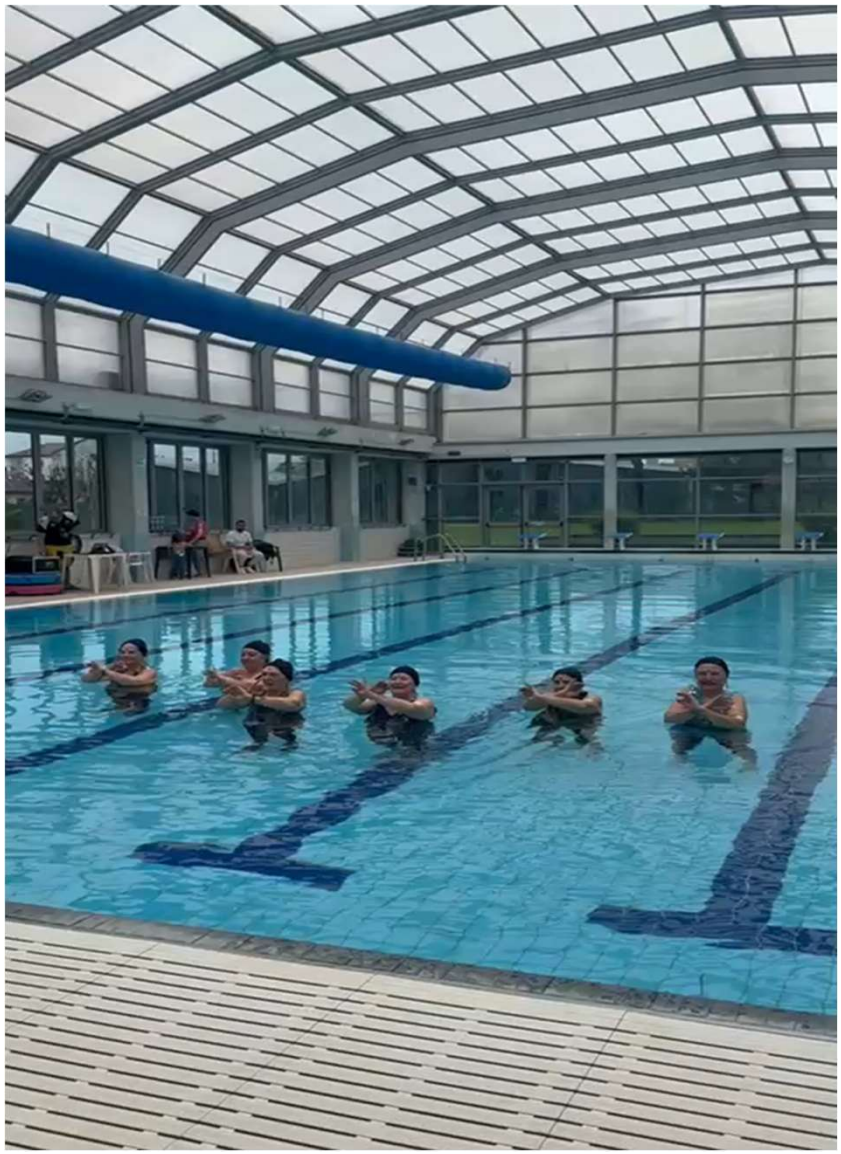
Routine efficaci:

- *Variazioni d'intensità*
- *Variazione direzioni , piani lavoro e di ritmo*
- *Ampio utilizzo dello spazio*
- *Distanza adeguata tra i componenti della squadra*

ESERCIZI PROIBITI

- gesti motori specifici e completi del Nuoto Artistico, del Nuoto, della Pallanuoto e dei Tuffi
- capovolte ed esercizi con capo e viso completamente immersi
- esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verticali o prese con fuoriuscita verticale del corpo oltre l'anca
- galleggiamenti sul dorso con arti inferiori emergenti oltre il ginocchio (es. gamba di balletto ad arto esteso o flesso)
- esercizi in galleggiamento superiori a otto (8) battiti in TR

N.B. gli esercizi in galleggiamento sono facoltativi per le categorie Principianti e Over



Programma Categoria Avanzati

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO SETTORE PROPAGANDA AREA FITNESS

Composizione squadre: 6 – 8 partecipanti senza distinzione di genere

Routine di gara: 6 esercizi obbligatori previsti dal regolamento + esercizi liberi scelti dal tecnico preparatore
Deve contenere esercizi tipici del fitness in acqua, con varietà di posture e transizioni fluide e con il massimo utilizzo dello spazio disponibile.

Modalità d'esecuzione: tutti i componenti devono eseguire gli esercizi **all'unisono**, con la stessa ampiezza, velocità, fronte e piano di lavoro, al fine di garantire la migliore sincronia possibile.

Arti superiori: si muovono in acqua a supporto di spostamenti e bilanciamento del corpo o per scopo coordinativo. Fuori dall'acqua **max 32 bpm TR in tutta la routine**

Schieramenti/Formazioni: sono richieste **2 differenti formazioni** oltre le fasi di inizio e fine routine di gara.

Durata: 3min. +/- 10 sec.

Musica: in 4/4, di vario genere a scelta libera , mix di più brani senza pause, BPM 90/150 max facilmente distinguibili durante tutta la gara. *L'utilizzo del Tempo Acquatico o del ½ Tempo Acquatico costituisce la base prevalente delle routine.* **In questa categoria l'utilizzo del Tempo Regolare è consentito per un massimo di 32 bpm TR in tutta la routine**

Inizio - Fine routine: è possibile effettuare esercizi asincroni tra i vari componenti della squadra per creare schieramenti differenti per un **massimo di 64 BPM T.R**.
Abbigliamento: costume intero/slip o due pezzi da nuoto + cuffia o capelli raccolti+ panta scuri lunghi

6 Esercizi Obbligatori
Categoria Avanzati

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

1

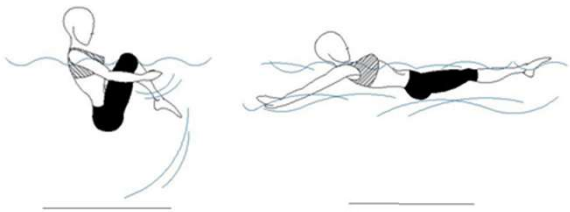
8 Calci alternati

Esecuzione T.A.
16 T.R.

2

4 rip **Flesso Estensioni**

Esecuzione T.A.
32 T.R.



3

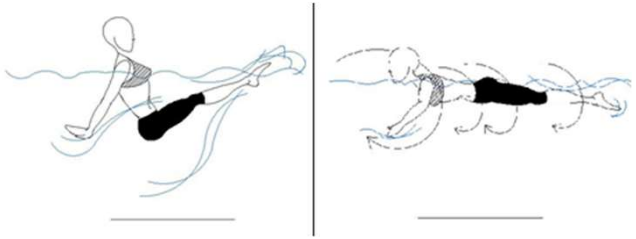
4 rip Aperture chiusure

Esecuzione T.A.
16 T.R.

4

4 rip calciate simultanee avvitamento e ½ giro

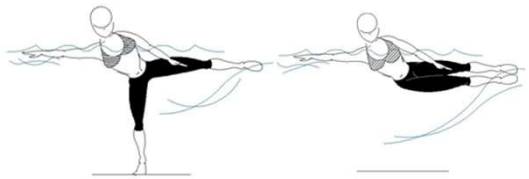
Esecuzione T.A. 32 T.R.



5

4 rip calci later. succesivi tenuta in decubito lat.

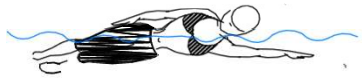
Esecuzione T.A. 32 T.R.



6

4 rip scivolamenti sul fianco alternati dx-sx-dx-sx

Esecuzione T.A. 32 T.R.



Criteri esecutivi esercizi obbligatori

Categoria Avanzati

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

- le ripetizioni di ogni esercizio devono essere consecutive
- si eseguono in qualsiasi parte della routine - facoltativamente consecutivi o separati
- esclusivamente gli esercizi **1** e **6** vanno eseguiti in spostamento (fronti e direzioni differenti) per cambiare schieramenti
- gli arti superiori devono essere identici in ogni ripetizione
- vanno eseguiti di fronte o di fianco alla giuria mai di spalle

ESERCIZI LIBERI DELLA ROUTINE DI GARA
Categoria Avanzati

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

ESERCIZI CONSIGLIATI/AMMESSI

Esercizi tipici delle lezioni fitness in acqua:

- corse-andature
- salti-saltelli
- calci – vari esercizi arti inferiori simmetrici o asimmetrici su vari piani
- rotazioni/avvitamenti corpo
- movimenti degli arti superiori in acqua a supporto di spostamenti, bilanciamento del corpo o a scopo coordinativo

Routine efficaci:

- *Variazioni d'intensità*
- *Variazione direzioni , piani lavoro e di ritmo*
- *Ampio utilizzo dello spazio*
- *Distanza adeguata tra i componenti della squadra*

ESERCIZI PROIBITI

- gesti motori specifici e completi del Nuoto Artistico, del Nuoto, della Pallanuoto e dei Tuffi
- capovolte ed esercizi con capo e viso completamente immersi
- esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verticali o prese con fuoriuscita verticale del corpo oltre l'anca
- galleggiamenti sul dorso con arti inferiori emergenti oltre il ginocchio (es. gamba di balletto ad arto esteso o flesso)
- esercizi in galleggiamento superiori a otto (8) battiti in TR
- utilizzo braccia fuori dall'acqua oltre 32 TR
- Utilizzo del Tempo Regolare superiore ai 32TR in tutta la routine

La valutazione della routine di gara

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

Esecuzione Tecnica

- Postura ed equilibrio
- Precisione
- Sincronia

PUNTEGGIO MINIMO 4 – MAX 9,50

Qualità Coreografica

- Tipologia di esercizi
- Costruzione della coreografia
- Espressività –Musicalità
- Eventuale Bonus Coreografico + 0,25-1

PUNTEGGIO MINIMO 4 – MAX 9,50

PENALITA'

Si applicano come deduzioni agli esercizi non conformi a quanto richiesto nei Regolamenti

Le valutazioni sono palesi e seguono le prove di ciascun team e si susseguono con questo ordine:

1-Valutazione Tecnica + eventuali Penalità
2-Valutazione Coreografica + Eventuale Bonus
3- Punteggio FINALE

REGOLAMENTO
ACQUA CROSS TRAINING

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

Gara individuale – Staffetta a 4
Categorie: Femminile e Maschile divise in 3 fasce d'età:

18-40

41-65

Over 65

Sequenza di quattro esercizi da eseguire consecutivamente con un numero di ripetizioni definito

Categoria / Fascia d'età	Corsa verticale	Squat Jump	Burpees	Push Up
F 18–40 anni	andata -ritorno	20	15	15
F 41–65 anni	andata -ritorno	15	10	10
F Over 65	andata -ritorno	10	10	10
M 18–40 anni	andata -ritorno	20	20	20
M 41–65 anni	andata -ritorno	20	15	15
M Over 65	andata -ritorno	15	15	10

REGOLAMENTO
ACQUA CROSS TRAINING

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PROPAGANDA
AREA FITNESS

1

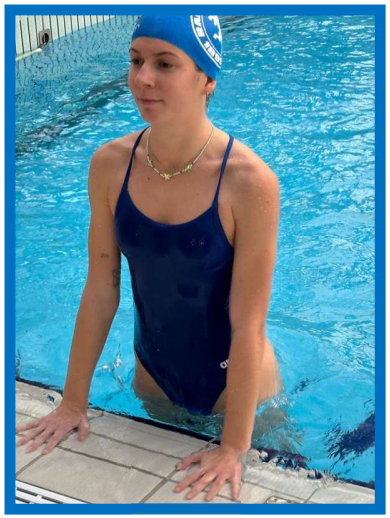
Corsa Verticale

2

Squat Jump

3

Burpees Tubo



4

Push Up Bordo

Valutazione cronometrica con penalità sull'esecuzione tecnica degli esercizi in secondi da addizionare

Sisport